

ELLE

E

Dossier spécial
**L'ITALIE
QUI NOUS
FAIT ENVIE**

CULTURE,
MODE, FOOD
**+ NOS LIEUX
INATTENDUS**

Société

BONNETS ROSES,
GILETS JAUNES...
MANUEL DU LOOK
ACTIVISTE

RÉFUGIÉS CLIMATIQUES

REPORTAGE SUR
LES TERRES ENGLOUTIES
DU BANGLADESH

RACHIDA DATI

LES SECRETS
D'UNE
REMONTADA

ÉDUCATION

L'ÉCOLE IDÉALE
EXISTERAIT-ELLE EN
CALIFORNIE ?



HEBDOMADAIRE 7 FÉVRIER 2020 FRANCE METROPOLITAINE 2,40 € A : 5 € / AND : 2,80 € / BEL : 2,70 €
CAN : 6,20 \$ CAD / CH : 4,40 CHF / D : 4,80 € / ESP : 3,90 € / GR : 4,80 € / IT : 3,90 € / LUX : 2,70 € / MAR : 38 MAD / NL : 5 € / PORT. Cont : 3,90 € / TUN : 8 TND /
ANTILLES A : 5,80 € / GUY S : 4,50 € / REUNION A : 6,90 € / POLY A : 1620 XPF / POLY S : 520 XPF / NELLE CALA : 1400 XPF / NELLE CAL S : 500 XPF

elle.fr

ÉDITO

Pour que votre bien-être devienne votre priorité, laissez ces professionnels faire un peu de tri dans votre vie intime et vos conflits personnels. Il est loin le temps où certaines personnes étaient qualifiées de négatives, tristes ou pessimistes. Aujourd'hui, chacun a le droit de trouver la paix intérieure.

Grâce à la diététique, la réflexologie, l'étiopathie, l'art, la nature, l'hypnose, le sport, les massages ou le coaching, atteignez enfin vos objectifs santé. Pour apaiser votre stress, vos douleurs ou simplement vous accorder du temps, ces prestataires se tiennent à vos côtés pour vous guider en toute bienveillance. Dès à présent, offrez-vous une année sereine, facile et légère, grâce à nos experts qualifiés et à votre écoute.

LE CARNET
**BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE**



PAS À PAS, C'EST LE PIED

**Réflexologie, Reiki, Aromathérapie,
Massothérapie et Lithothérapie...**

Ces méthodes douces couplées à une grande écoute vous permettent de soulager les maux émotionnels et physiques ou compléter les soins médicaux. Avec un travail d'huiles essentielles bio, crèmes bio et de pierres énergisantes, le **stress** est apaisé et la sérénité retrouvée. Cette équipe se déplace chez vous et possède tout le nécessaire pour votre confort. **On aime** : l'écoute, les soins sur-mesure, les massages bien-être et les bijoux faits main grâce aux pierres précieuses !



Virginie : 07 83 72 14 35 - pasapascestleped@gmail.com

Facebook icon PAS A PAS , c'est le pied



IMPERIAL TRAINERS

Voilà bientôt 10 ans qu'**Imperial Trainers** fait office de référence pour les sportifs compiégnois. Dans un cadre professionnel

et convivial, vous bénéficiez de l'expérience de coaches diplômés qui vous encadrent et vous motivent tout au long de votre séance. Coaching personnalisé, programme minceur, préparation physique, Pilates, cardio kinesis, water bike, power pilate, électro-stimulation : travaillez de manière ciblée pour atteindre vos objectifs et sculptez-vous un corps d'athlète.

22 rue du Président Sorel, 60200 Compiègne - 06 69 26 20 26
imperialtrainers@me.com - À retrouver sur Facebook icon Instagram icon
www.imperial-trainers-compiegne.com

ANNE FRÉRET

Hypnothérapeute à Reims

Stimulez votre pouvoir d'auto-guérison avec **Anne Fréret**. Cette hypnothérapeute vous aide à opérer le changement que vous souhaitez : arrêt du tabac, troubles du sommeil, phobies, addictions... Éliminez vos tracas grâce à la méthode qui vous convient. Praticienne en hypnose Éricksonienne mais aussi en méthode Surrender (thérapie par le toucher), elle vous permet de renouer avec vous-même et se montre à l'écoute, disponible et chaleureuse. Une alliée pour atteindre vos objectifs personnels !

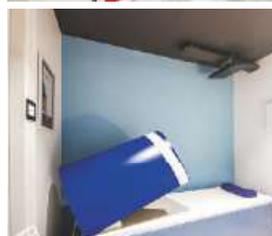


20B rue de la Montagne, 51390 Rosnay - 06 50 50 45 35
annefreret@gmail.com - www.annefreret.com
Facebook icon Accompagnement Thérapeutique 50-51



VESLÔSUN

Aquabike, sauna japonais, cabines UV... Prenez soin de votre bien-être chez **Veslôsun**. Dans une décoration moderne et colorée, offrez-vous une parenthèse de douceur dans le sauna ou en vous relaxant avec l'aquabike. Si le soleil vous manque, les cabines UV sont à votre disposition pour un peu de chaleur et une mine estivale. Préparez-vous doucement au retour des beaux jours avec Veslôsun, en profitant de **-10% sur les forfaits aquabike et sauna japonais avec le code VESLOSUN20**.



136 rue de Vesle, 51100 Reims - 03 26 06 17 23
www.veslosun.com - Facebook icon Instagram icon Veslosun Reims



OLIVIER PERSIN

Diététicien

Spécialiste du diabète, **Olivier Persin**, Diététicien, vous accompagne vers une meilleure compréhension de cette maladie et vous conseille en matière de nutrition afin de vous orienter vers les aliments vertueux et ceux à éviter, grâce à l'index glycémique. Conscient de l'inefficacité diagnostic d'une glycémie, les médecins devraient toujours avoir recours à l'hémoglobine glycosylée pour que tous ces diabétiques qui s'ignorent soient enfin diagnostiqués et traités.

Résidence Les Tilleuls, 8 avenue Charles de Gaulle, 08200 Sedan
09 73 50 16 87 - olivier.persin@aliceadsl.fr

CLÉMENCE DAUCHEZ

Étiopathe

Faites confiance à **Clémence Dauchez** pour soulager vos troubles articulaires, vertébraux, ORL, respiratoires et digestifs par des gestes manipulatifs. En éliminant la cause du mal et non les conséquences, cette étiopathe vous procure un véritable bien-être en quelques séances, quelle que soit votre condition physique. Cette méthode douce est efficace pour les femmes enceintes souffrant de nausées et de désagréments dus à la grossesse. Elle soulage aussi les nourrissons des coliques et calme l'anxiété des enfants.



1 rue des Deux Ponts 80480, Bacouël-Sur-Selle
9 bis rue de la Barette 80800, Corbie - 07 68 16 89 71
clemence.dauchez@gmail.com - www.clemence-dauchez-etiopathe.fr
f Cabinet d'Etiopathie Bacouël/Selle et Corbie Clémence Dauchez



MARINE LUNETIER

Marine Lunetier est une enseignante atypique au cœur du bouchon de Champagne. Vous y trouverez une sélection exclusive de lunettes de créateurs. **Marine** et **Shirley**, formées aux Meilleurs Ouvriers de France, vous offrent des prestations de réparation, d'ajustage, de pose, de taille, etc. Grâce à leur professionnalisme et leur maîtrise du métier, elles vous proposent la solution la plus adaptée à la santé de vos yeux, tout en respectant votre personnalité.

57 rue Georges Clémenceau, 10000 Troyes
f Marine Lunetier / Eye Like - s Marinelunetier
www.eye-like.fr

LE CARNET
BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE



ESCALE BIEN-ÊTRE

Réflexologie

Alexandra Cailé vous accueille dans son cabinet cosy pour des séances de réflexologie plantaire, palmaire, dorsale et crânienne. Infirmière depuis 2013, elle se passionne pour cette discipline douce issue de la médecine traditionnelle chinoise. Par des points de pression situés dans les pieds, elle parvient à soulager les douleurs digestives, les migraines ou vous invite à la relaxation. Cette réflexologue certifiée est à votre écoute et réalise des séances sur mesure. À noter : ces massages stimulants sont adaptés à tous.

8 rue Thiers, 51100 Reims - 06 19 59 69 94
caillealexandra.reflexologie@gmail.com - www.reflexologue-reims.fr
f escale bien être réflexologie

CM RÉUSSITE

Magali
Claudon



CM Réussite vous aide à gagner confiance en vous, à vous aimer, pour devenir ce que vous avez toujours voulu être. Désirez-vous être plus sûr de vous ? Gagner en assurance ? Faire vos propres choix ? Être mieux dans votre vie ? Accompagnatrice en développement personnel, hypnothérapeute diplômée, **Magali** s'engage à vos côtés en vous libérant de vos croyances limitantes. Au travers de modules de formations élaborés avec bienveillance et savoir-faire, elle vous fera prendre conscience que les clés de votre épanouissement sont en vous et n'attendent qu'à être saisies.



16 B rue Diderot, 52200 Langres - 06 58 67 02 42
cmreussite@gmail.com - f cmreussite - www.cmreussite.com

NOUVEAU JADE LINGERIE
LOVE STORE



Donnez un coup de boost à votre vie intime avec la boutique **Jade Lingerie**, dédiée au charme et à la sensualité. Dans cet espace de 200 m², vous êtes conseillé avec bienveillance au fil des rayons : **lingerie, sex-toys, jeux, cadeaux, gadgets, cosmétiques, accessoires, aphrodisiaques...**

Laissez libre cours à votre imagination et découvrez un univers chaleureux et des événements toute l'année. Située au cœur de Reims, cette boutique est chaleureuse et stimule votre curiosité et celle de la personne que vous aimez... **À découvrir** : la galerie d'art érotique et les gammes de lingerie originales et audacieuses.



112 rue de Vesle, 51100 Reims - 09 50 19 38 78
www.jadelingerie-reims.fr
f Jade lingerie-reims



KIDDY-MOOV

Kiddy-Moov est un concept unique autour de trois univers : maquillages, parfums et vêtements de marques.

Coup de cœur pour Kiddy-Moov, spécialiste de la vente de vêtements de marques 100% authentiques jusqu'à -85% de réduction. Profitez d'un large choix de maquillages de marque et de parfums originaux longue tenue,

accessibles à prix discount. Nous sommes à votre service pour vous renseigner et vous aider dans vos recherches et vos choix. **En exclusivité avec le code KM20 : -10% sur l'ensemble du site** (jusqu'au 07/03/20).

2 rue Fagard, 02110 Bohain-en-Vermandois - 03 60 57 15 88

kiddy-moov@hotmail.com - www.kiddy-moov.fr

f kiddymoov02110



LE CARNET
BEAUTÉ
BIEN-ÊTRE



NATUR&NOUS

Produits bio pour toute la famille

À la naissance de son fils, **Julien** a décidé de créer une boutique et un e-shop destinés aux accessoires de puériculture respectueux de

bébé et de l'environnement. Son objectif ? Un bébé bio ! Couches, coffrets cadeaux, hygiène, cosmétiques pour papa et maman... Découvrez également une vaste gamme de matériel (sièges-auto, chancellières, biberons...) bon pour la nature et pour toute la famille. Julien est compétent, de bons conseils et sélectionne ses produits en mettant en priorité le bien-être des tout-petits. Une boutique incontournable pour tous les parents !

Boutique : 22 impasse des Colombes, 60340 Villers-Sous-Saint-Leu

E-shop : www.naturetnous.com

06 22 73 08 63 - julien.obb@gmail.com - f Natur&nous



HYPSoÉ

Depuis 3 ans déjà, **Sylvie Perrette** vous reçoit dans son institut, lieu calme et apaisant, idéal pour vous ressourcer. Son savoir-faire en Hypnose Éricksonienne et les soins énergétiques

(LaHoChi) qu'elle dispense permettent d'entamer une convalescence spirituelle, afin que vous viviez pleinement votre existence présente.

Sylvie Perrette pratique également le magnétisme à distance, grâce à une simple photo. Prenez RDV, et découvrez votre cadeau de bienvenue !

La Paulmerie, Rue du Pont, 51270 Suizy-le-Franc

06 61 44 71 20 - contact@sylvie-perrette.biz

www.sylvie-perrette.biz



AMARYLLIS BEAUTÉ

Aquabike, spa, massages, soins minceur et prestations classiques, cet institut prend votre beauté au sérieux. Toujours à l'affût des nouvelles technologies, Marie-Lise vous accueille avec le sourire dans cet espace zen dédié à votre bien-être. Après avoir identifié vos besoins, l'équipe met en place des soins toujours personnalisés et de grandes marques, à l'image du Kobido, technique manuelle de lifting japonaise qui a fait ses preuves. Quels que soient vos objectifs, **Amaryllis Beauté** vous accompagne vers la réussite en toute sérénité.

24 Bis Boulevard Gras Brancourt 02000 Laon - 03 23 29 54 51

www.amaryllis-beaute.fr



MARIE-LAURE KÖNIG

Art-thérapeute certifiée

Utiliser l'art en guise de thérapie est une méthode douce et

sincère pour mettre le doigt sur ses problématiques et tenter de les résoudre. Guidé par **Marie-Laure König**, art-thérapeute certifiée, vous apprendrez à extérioriser vos sentiments, à dédramatiser vos peurs, pour enfin voguer vers le bien-être. Quel que soit votre mal-être (choc émotionnel, divorce, décès, burn out, handicap, maladie, enfants atypiques...), l'art-thérapie peut vous permettre d'avancer plus sereinement.

21 bis rue Legrand, 60800 Auger-Saint-Vincent - 06 58 53 17 04

mlkonig@mlkonig.fr - www.art-therapeute-oise.com



JE VAIS BIEN NATURELLEMENT

Jérémy Baillet, naturopathe et iridologue, vous reçoit chaleureusement dans son cabinet à Vouziers. Également praticien en sylvothérapie, il organise des sorties sylvatiques dans les Ardennes, un territoire riche en forêts, lacs et rochers, assurant un moment vivifiant au plus près de la nature. La sylvothérapie a des vertus bénéfiques pour le corps humain, notamment sur la respiration, le système nerveux, hormonal et immunitaire. Partez à la découverte de la nature, pour trouver la vôtre.

26 rue de Condé, 08400 Vouziers - 06 89 22 82 49

Consulte aussi à domicile (20km autour d'Aiglemont)

jeremy.baillet08@orange.fr - f JBNat08

www.jevaisbiennaturellement.com